FICHA DE TREINO - MULHERES

INTERMEDIÁRIO 6 - SEGUIR 8ª SEMANAS



PARA ASSISTIR O VÍDEO DO EXERCÍCIO CLIQUE NO PLAY

DIA 1

PERNAS

	AQUECIMENTO NA ESTEIRA A 140 BPMS (5 MINUTOS) + MOBILIDADE		DESCANSO: ENTRE SÉRIES
	CADEIRA EXTENSORA	5 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -12 REP /4ª - 12 REP 5ª - 12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	AGACHAMENTO BÚLGARO	5 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -12 REP /4ª - 12 REP 5ª - 12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	SUMÔ C/ HALTER	4 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -12 REP/ 4ª -12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	LEG PRESS - PÉS PARALELOS	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP/ 4ª -15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	ELEVAÇÕES PÉLVICAS C/ BARRA OU HALTER	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP/ 4ª -15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	CADEIRA ABDUTORA	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP/ 4ª -15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	PANTURRILHA NO LEG PRESS	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP/ 4ª -15 REP	30S INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	PANTURRILHA SENTADO	6 SÉRIES 1ª -20 REP/ 2ª -20 REP 3ª -20 REP/ 4ª -20 REP 5ª - 20 REP / 6ª - 20 REP	30S INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	DESCANSO DE 2 MIN ENTRE OS EXERCÍCIOS. OBS. CARGA PROGRESSIVA EM CADA SÉRIE (AUMENTAR A CARGA GRADATIVAMENTE)		

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60 DIAS PROJETO

FICHA DE TREINO - MULHERES

INTERMEDIÁRIO 6- SEGUIR 8ª SEMANAS

DIA 2

COSTAS-OMBRO-PEITO -ABDÔMEN



			DESCANSO: ENTRE SÉRIES
	PULLDOWN C/ CORDA EM PÉ	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP/ 4ª -15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	PUXADOR ALTO PRONADO ABERTO NO PEITO	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -12 REP 3ª -12 REP/ 4ª -12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	REMADA BAIXA C/ TRIÂNGULO	3 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -12 REP 3ª -12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	CRUCIFIXO INVERSO MAQUINA	3 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	DESENVOLVIMENTO C/ HALTER	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -12 REP/ 4ª -12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	CRUCIFIXO MAQUINA	3 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	HIPEREXTENSÕES (LOMBAR)	4 SÉRIES 1ª -20 REP/ 2ª -20 REP 3ª -20 REP/ 4ª -20 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	ELEVAÇÕES DE PERNAS SENTADO	4 SÉRIES 1ª -30 REP/ 2ª -30 REP 3ª -30 REP/ 4ª -30 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	PRANCHA ABDOMINAL	4 SÉRIES DE 1 MINUTO CADA	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	ABDOMINAL CRUNCH NO BANCO RETO C/ PESO	4 SÉRIES DE 50 REPETIÇÕES	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	CARDIO DE 30 MIN NA ESTEIRA (140 BPMS)		
	DESCANSO DE 2 MIN ENTRE OS EXERCÍCIOS. **OBS. CARGA PROGRESSIVA EM CADA SÉRIE (AUMENTAR A CARGA GRADATIVAMENTE)**		

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60 DIAS PROJETO

DESCANSO DE 2 MIN
ENTRE OS EXERCÍCIOS.

OBS. CARGA PROGRESSIVA EM CADA SÉRIE (AUMENTAR A CARGA GRADATIVAMENTE)

FICHA DE TREINO - MULHERES

INTERMEDIÁRIO 6 - SEGUIR 8ª SEMANAS



DIA 3

GLÚTEOS/POSTERIOR/PANTURRILHA



PARA ASSISTIR O VÍDEO DO EXERCÍCIO CLIQUE NO PLAY

			DESCANSO: ENTRE SÉRIES
▶	MESA FLEXORA	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -12 REP 3ª -12 REP/ 4ª -12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	FLEXOR DEITADO C/ HALTER	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -12 REP 3ª -12 REP/ 4ª -12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	STIFF	4 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -12 REP/ 4ª -12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	AGACHAMENTO BÚLGARO	4 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -10 REP/ 4ª -10 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	SUMÔ C/ HALTER	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -12 REP 3ª -12 REP/ 4ª -12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	ELEVAÇÕES PÉLVICAS	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -12 REP 3ª -12 REP/ 4ª -12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	CADEIRA ABDUTORA	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP/ 4ª -15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	PANTURRILHA NO LEG PRESS	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP/ 4ª -15 REP	30S INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	PANTURRILHA SENTADO	6 SÉRIES 1ª -20 REP/ 2ª -20 REP 3ª -20 REP/ 4ª -20 REP 5ª - 20 REP / 6ª - 20 REP	30S INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
CARDIO DE 30 MIN NA ESTEIRA (140 BPMS)			

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60 DIAS PROJETO

FICHA DE TREINO - MULHERES

INTERMEDIÁRIO 6- SEGUIR 8ª SEMANAS

DIA 4

COSTAS-OMBROS-BRAÇOS-ABDÔMEN



			DESCANSO: ENTRE SÉRIES
	PUXADOR ALTO C/ TRIÂNGULO	3 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -12 REP 3ª -12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	REMADA UNILATERAL C/ HALTER	3 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -12 REP 3ª -12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	ELEVAÇÕES LATERAIS C/ HALTER	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP/ 4ª -15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	ELEVAÇÕES FRONTAIS C/ HALTER	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP/ 4ª -15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	DESENVOLVIMENTO C/ HALTER	3 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -12 REP 3ª -12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	CRUCIFIXO MAQUINA	3 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	ROSCA ALTERNADA C/ HALTER	3 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	TRÍCEPS MERGULHO	3 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	TRÍCEPS FRANCÊS C/ HALTER	3 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	ELEVAÇÕES DE PERNAS SENTADO	4 SÉRIES 1ª -30 REP/ 2ª -30 REP 3ª -30 REP/ 4ª -30 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	PRANCHA ABDOMINAL	4 SÉRIES DE 1 MINUTO CADA	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	ABDOMINAL CRUNCH NO BANCO RETO C/ PESO	4 SÉRIES DE 50 REPETIÇÕES	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	DESCANSO DE 2 MIN ENTRE OS EXERCÍCIOS. **OBS. CARGA PROGRESSIVA EM CADA SÉRIE (AUMENTAR A CARGA GRADATIVAMENTE)**		

CARDIO DE 30 MIN NA ESTEIRA (140 BPMS)

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60 DIAS PROJETO

FICHA DE TREINO - MULHERES

INTERMEDIÁRIO 6 - SEGUIR 8ª SEMANAS

DIA 5

PERNAS



PARA ASSISTIR O VÍDEO DO EXERCÍCIO CLIQUE NO PLAY

	AQUECIMENTO NA ESTEIRA A 140 BPMS (5 MINUTOS) + MOBILIDADE		DESCANSO: ENTRE SÉRIES
	CADEIRA EXTENSORA	5 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -12 REP /4ª - 12 REP 5ª - 12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	AGACHAMENTO BÚLGARO	5 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -12 REP /4ª - 12 REP 5ª - 12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	SUMÔ C/ HALTER	4 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -12 REP/ 4ª -12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	LEG PRESS - PÉS PARALELOS	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP/ 4ª -15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	ELEVAÇÕES PÉLVICAS C/ BARRA OU HALTER	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP/ 4ª -15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	CADEIRA ABDUTORA	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP/ 4ª -15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	PANTURRILHA NO LEG PRESS	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP/ 4ª -15 REP	30S INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	PANTURRILHA SENTADO	6 SÉRIES 1ª -20 REP/ 2ª -20 REP 3ª -20 REP/ 4ª -20 REP 5ª - 20 REP / 6ª - 20 REP	30S INTERVALO ENTRE AS SÉRIES

DESCANSO DE 2 MIN ENTRE OS EXERCÍCIOS.

OBS. CARGA PROGRESSIVA EM CADA SÉRIE (AUMENTAR A CARGA GRADATIVAMENTE)

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60 DIAS PROJETO



PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

DIA 6

APENAS CARDIO DE 1 HORA

DIA 7

DESCANSO

DESCANSO DE 2 MIN
ENTRE OS EXERCÍCIOS.

OBS. CARGA PROGRESSIVA
EM CADA SÉRIE
(AUMENTAR A CARGA
GRADATIVAMENTE)

FICHA DE TREINO - MULHERES

INTERMEDIÁRIO 6 - SEGUIR 8ª SEMANAS

DIA 8

GLÚTEOS/POSTERIOR/PANTURRILHA



PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

			DESCANSO: ENTRE SÉRIES
	MESA FLEXORA	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -12 REP 3ª -12 REP/ 4ª -12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	FLEXOR DEITADO C/ HALTER	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -12 REP 3ª -12 REP/ 4ª -12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	STIFF	4 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -12 REP/ 4ª -12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	AGACHAMENTO BÚLGARO	4 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -10 REP/ 4ª -10 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	SUMÔ C/ HALTER	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -12 REP 3ª -12 REP/ 4ª -12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	ELEVAÇÕES PÉLVICAS	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -12 REP 3ª -12 REP/ 4ª -12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	CADEIRA ABDUTORA	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP/ 4ª -15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	PANTURRILHA NO LEG PRESS	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP/ 4ª -15 REP	30S INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	PANTURRILHA SENTADO	6 SÉRIES 1ª -20 REP/ 2ª -20 REP 3ª -20 REP/ 4ª -20 REP 5ª - 20 REP / 6ª - 20 REP	30S INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
CARDIO DE 30 MIN NA ESTEIRA (140 BPMS)			

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60 DIAS PROJETO

FICHA DE TREINO - MULHERES

INTERMEDIÁRIO 6- SEGUIR 8ª SEMANAS

DIA 9

COSTAS-OMBRO-PEITO -ABDÔMEN



			DESCANSO: ENTRE SÉRIES
	PULLDOWN C/ CORDA EM PÉ	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP/ 4ª -15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	PUXADOR ALTO PRONADO ABERTO NO PEITO	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -12 REP 3ª -12 REP/ 4ª -12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	REMADA BAIXA C/ TRIÂNGULO	3 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -12 REP 3ª -12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	CRUCIFIXO INVERSO MAQUINA	3 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	DESENVOLVIMENTO C/ HALTER	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -12 REP/ 4ª -12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	CRUCIFIXO MAQUINA	3 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	HIPEREXTENSÕES (LOMBAR)	4 SÉRIES 1ª -20 REP/ 2ª -20 REP 3ª -20 REP/ 4ª -20 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	ELEVAÇÕES DE PERNAS SENTADO	4 SÉRIES 1ª -30 REP/ 2ª -30 REP 3ª -30 REP/ 4ª -30 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	PRANCHA ABDOMINAL	4 SÉRIES DE 1 MINUTO CADA	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	ABDOMINAL CRUNCH NO BANCO RETO C/ PESO	4 SÉRIES DE 50 REPETIÇÕES	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	CARDIO DE 30 MIN NA ESTEIRA (140 BPMS)		
	DESCANSO DE 2 MIN ENTRE OS EXERCÍCIOS. OBS. CARGA PROGRESSIVA EM CADA SÉRIE (AUMENTAR A CARGA GRADATIVAMENTE)		

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60 DIAS PROJETO

FICHA DE TREINO - MULHERES

INTERMEDIÁRIO 6 - SEGUIR 8ª SEMANAS



PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

DIA 10

PERNAS

	AQUECIMENTO NA ESTEIRA A 140 BPMS (5 MINUTOS) + MOBILIDADE		DESCANSO: ENTRE SÉRIES
	CADEIRA EXTENSORA	5 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -12 REP /4ª - 12 REP 5ª - 12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	AGACHAMENTO BÚLGARO	5 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -12 REP /4ª - 12 REP 5ª - 12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	SUMÔ C/ HALTER	4 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -12 REP/ 4ª -12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	LEG PRESS - PÉS PARALELOS	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP/ 4ª -15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	ELEVAÇÕES PÉLVICAS C/ BARRA OU HALTER	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP/ 4ª -15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	CADEIRA ABDUTORA	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP/ 4ª -15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	PANTURRILHA NO LEG PRESS	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP/ 4ª -15 REP	30S INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	PANTURRILHA SENTADO	6 SÉRIES 1ª -20 REP/ 2ª -20 REP 3ª -20 REP/ 4ª -20 REP 5ª - 20 REP / 6ª - 20 REP	30S INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	DESCANSO DE 2 MIN ENTRE OS EXERCÍCIOS. OBS. CARGA PROGRESSIVA EM CADA SÉRIE (AUMENTAR A CARGA GRADATIVAMENTE)		

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60 DIAS PROJETO

FICHA DE TREINO - MULHERES

INTERMEDIÁRIO 6- SEGUIR 8ª SEMANAS

DIA 11

COSTAS-OMBROS-BRAÇOS-ABDÔMEN



PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

			DESCANSO: ENTRE SÉRIES
	PUXADOR ALTO C/ TRIÂNGULO	3 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -12 REP 3ª -12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	REMADA UNILATERAL C/ HALTER	3 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -12 REP 3ª -12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	ELEVAÇÕES LATERAIS C/ HALTER	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP/ 4ª -15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	ELEVAÇÕES FRONTAIS C/ HALTER	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP/ 4ª -15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	DESENVOLVIMENTO C/ HALTER	3 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -12 REP 3ª -12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	CRUCIFIXO MAQUINA	3 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	ROSCA ALTERNADA C/ HALTER	3 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	TRÍCEPS MERGULHO	3 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	TRÍCEPS FRANCÊS C/ HALTER	3 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	ELEVAÇÕES DE PERNAS SENTADO	4 SÉRIES 1ª -30 REP/ 2ª -30 REP 3ª -30 REP/ 4ª -30 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	PRANCHA ABDOMINAL	4 SÉRIES DE 1 MINUTO CADA	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	ABDOMINAL CRUNCH NO BANCO RETO C/ PESO	4 SÉRIES DE 50 REPETIÇÕES	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	DESCANSO DE 2 MIN ENTRE OS EXERCÍCIOS. **OBS. CARGA PROGRESSIVA EM CADA SÉRIE (AUMENTAR A CARGA GRADATIVAMENTE)**		

CARDIO DE 30 MIN NA ESTEIRA (140 BPMS)

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60 DIAS PROJETO

DESCANSO DE 2 MIN
ENTRE OS EXERCÍCIOS.

OBS. CARGA PROGRESSIVA
EM CADA SÉRIE
(AUMENTAR A CARGA
GRADATIVAMENTE)

FICHA DE TREINO - MULHERES





PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

DIA 12

GLÚTEOS/POSTERIOR/PANTURRILHA

			DESCANSO: ENTRE SÉRIES
▶	MESA FLEXORA	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -12 REP 3ª -12 REP/ 4ª -12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	FLEXOR DEITADO C/ HALTER	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -12 REP 3ª -12 REP/ 4ª -12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	STIFF	4 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -12 REP/ 4ª -12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	AGACHAMENTO BÚLGARO	4 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -10 REP/ 4ª -10 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	SUMÔ C/ HALTER	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -12 REP 3ª -12 REP/ 4ª -12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	ELEVAÇÕES PÉLVICAS	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -12 REP 3ª -12 REP/ 4ª -12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	CADEIRA ABDUTORA	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP/ 4ª -15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	PANTURRILHA NO LEG PRESS	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP/ 4ª -15 REP	30S INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	PANTURRILHA SENTADO	6 SÉRIES 1ª -20 REP/ 2ª -20 REP 3ª -20 REP/ 4ª -20 REP 5ª - 20 REP / 6ª - 20 REP	30S INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
CARDIO DE 30 MIN NA ESTEIRA (140 BPMS)			

FICHA DE TREINO - MULHERES

SEGUIR 8ª SEMANAS



PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

DIA 13

APENAS CARDIO DE 1 HORA

DIA 14

DESCANSO

DIA 15

REINICIA O CICLO